

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

20年  
10月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**

コミュニケーションパー  
季節の話題編

## 10月10日は目の愛護デー

### ■なんで10月10日が目の愛護デー

10月10日の「10」を横にして見ましょう。



「1」はまゆげ、「0」は眼球に見えませんか。  
これをふたつ並べれば



人の顔の眉と目に見えませんか。

見えるでしょう。というわけで10月10日が目の愛護デーの理由なのです。

10月10にはもうひとつの記念日があります。それは10月01日の「眼鏡の日」なのです。

1を眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形に見えるからだそうです(右段図参照)。

これらを合わせて、10月1日～10月10日は“目と眼鏡の旬間”とも呼ばれています。



目の愛護デーの始まりは、1931年(昭和6年)です。中央盲人福祉協会が失明予防の運動として制定した「視力保存デー」でした。

その後、1963年(昭和38年)には、角膜移植待機患者に死後の眼球をあっせんする公的機関「アイバンク」が開設されました。

このように目の愛護デーの歴史は古く、60年以上の歴史があります。そして、1938年(昭和13年)から1944年(昭和19年)までは、9月18日を「目の記念日」としていましたが、1947年(昭和22年)年に再び10月10日を「目の愛護デー」と決めました。

目の愛護デーでは、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされたり、目の関連企業や団体がイベントを開催したりしています。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

20年  
10月号

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## IT眼症チェックをしましょう

### ■ IT眼症って何？

私たちは目、耳、鼻などの器官から多くの情報を得ています。その80～90%は目によるものといわれています。だから目を大切にしたいです。ところが、最近、「IT 機器(パソコン、スマートフォン、テレビゲーム)」を長時間、悪い姿勢や環境(画面に目を近づける、部屋が暗いなど)で使うことで目に負担がかかって、目の病気を発症するケースが増えています。特にITによる起こる全身の症状をIT眼症といいます。以下であなたのIT眼症をチェックしてみましょう。

#### ①生活 CHECK表

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1日1時間以上パソコンやスマホを使う     |
| <input type="checkbox"/> | 1日1時間以上テレビゲーム、携帯ゲームをする |
| <input type="checkbox"/> | ふとんの中でスマホを使う、ゲームをする    |

#### ②目 CHECK表

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | ものが二重に見えることがある  |
| <input type="checkbox"/> | ものがぼやけて見えることがある |
| <input type="checkbox"/> | 目の周りが痛い         |
| <input type="checkbox"/> | 目が重い            |
| <input type="checkbox"/> | 目がすぐに乾く、涙が出る    |

#### ③体 CHECK

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | 頭が重く感じる           |
| <input type="checkbox"/> | 吐き気がする            |
| <input type="checkbox"/> | 食欲がない             |
| <input type="checkbox"/> | 肩や腰がこって痛い         |
| <input type="checkbox"/> | 眠れない、眠りが浅く疲れがとれない |

### ■あなたはIT眼症？

IT眼症チェックで1項目以上当てはまったら可能性あります。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法  
いろいろ コミュニケーションペーパー



## 目を元気に健康にするには？

### ■目の健康は生活改善から

目の健康を守るには適度な休息が基本です。  
次のような生活習慣を身に付けましょう。

- ・目を使う作業を1時間続けたら10分間休憩を取りましょう。目の疲労度が改善されます。
- ・車を運転する時には、こまめに休憩を取りましょう。
- ・シートポジションを整えて首や背中中の緊張を減らすことで目の疲労軽減につながります。
- ・最低睡眠時間は1日6～8時間とりましょう。
- ・入浴は38～40℃くらいのぬるま湯に浸かりましょう。
- ・入浴は遅くとも就寝時間の30分前に済ませましょう。血行が良くなり、リラックスした状態で深い眠りにつくことができます。

### ■目の健康は食事から

睡眠と同様に、食事も目の健康にとって大切です。栄養バランスの取れた食事を心がけます。

- ・**ビタミンA**…網膜で光を感じる細胞の材料になるほか、角膜の細胞を作り換え、角膜の表面を保護する粘液の成分にもなります。

ビタミンAが不足すると、暗いところが見えにくくなります。角膜の透明度の低下や炎症などの症状が見られることがあります。

小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜、牛・豚・鶏のレバーに含まれています。

- ・**β-カロテン**…身体が必要とする量だけをビタミンAに変換、残りは蓄積されるという性質があります。かぼちゃやモロヘイヤ、いんげんなどの野菜に含まれています。
- ・**ビタミンB群**…ビタミンB1とB12には、視神経や筋肉の疲労を解消し、視力を向上させる作用があります。ビタミンB1不足から疲れ目もありますので意識的に摂りましょう。ビタミンB1は豚肉やお米、豆類に、ビタミンB12はシジミやイクラ、牛レバーに含まれています。
- ・**タウリン**…目の網膜に存在する成分であり、網膜の神経を抑制することで網膜を守っています。また、視神経や筋肉の緊張をほぐす作用で疲れ目の改善に効果的です。タウリンは、まぐろやサバなどの魚肉の血合いや貝類に多く含まれています。

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 目の疲れを解消するには？

### ■こめかみマッサージ

人差し指と中指をこめかみにあて、クルクルと円を描くように押します。力を入れ過ぎないように、やさしく押してしてください。



### ■眼の体操

まぶたを閉じたり大きく開いたり、左右上下に視線を動かす動作を繰り返します。まばたきによって目の乾燥を防ぎ、視線を動かすことで目のストレッチになります。



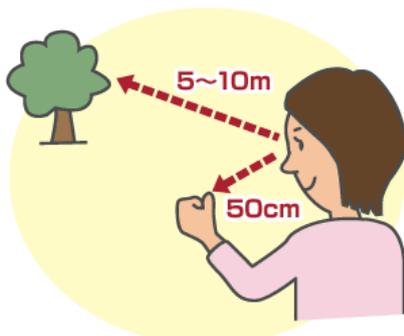
かたく閉じる



大きくパッと開く

### ■遠くと近くを交互に見る

目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返すと、目の中の筋肉がほぐされます。



左右上下に視線を動かす

### ■温かいおしぼりで温める

温かいおしぼりをまぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐされます。